

## สมาธิบำบัดแบบ SKT



### นายวิชิตศักดิ์ จำปาเงิน

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
ผู้แทนเขตสุขภาพที่ 5 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ  
ตำบลกัทหลวง จังหวัดสุพรรณบุรี

### จุดเริ่มต้น

จุดเริ่มต้นของเรียนรู้จากวิทยากร ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และ  
ยูทูบ ของ รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี โดยมีวิทยากรจาก สำนักงาน  
สาธารณสุขจังหวัดสุพรรณบุรีให้คำแนะนำเมื่อมีข้อสงสัย มีระยะเวลาการเรียนรู้ 15 วัน  
จึงนำไปใช้กับตนเอง บุคลากรทุกคนในสังกัดและผู้ป่วยเรื้อรังในโรงพยาบาล  
ส่งเสริมสุขภาพตำบล กลุ่มผู้สูงอายุติดสังคมในชุมชน สำหรับการนำไปเผยแพร่โดย  
การสอนของบุคลากรทุกคนในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและการแนะนำ  
ผู้ป่วยด้วยตนเอง



ผู้ป่วยเบาหวานฝึกสมาธิบำบัด SKT3 ระดับน้ำตาลลดลง

### วัตถุประสงค์ในการนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้

เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ สมาธิบำบัด SKT



## เป้าหมายการนำไปใช้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. **ตนเอง** ดูแลตนเองที่เกี่ยวกับโรคประจำตัว ความดันโลหิตสูงและไทรอยด์เป็นพิษ
2. **ประชาชน** นำความรู้ไปเผยแพร่ให้ประชาชนได้นำไปปฏิบัติ ในกลุ่มผู้สูงอายุติดสังคม ขยายเครือข่ายและบำบัดภาวะความเจ็บป่วยของผู้ป่วยเรื้อรัง

### กระบวนการนำไปใช้

การนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้ 2 ระดับ ได้แก่

- 1) การเยียวยาสุขภาพตนเองและผู้ป่วยมารับบริการ
- 2) เผยแพร่ให้ความรู้ให้กับประชาชน บุคลากรด้านสาธารณสุข เช่น อสม.

CG พยาบาล เป็นต้น

### เทคนิคการใช้สมาธิบำบัด SKT

ตนเอง	ผู้มารับบริการ	ชุมชน
SKT1 ทำจิตใจให้สงบ 2,3,5 ลด ความดันโลหิต และ แก้อาการ SKT7 ปวดเมื่อยหลังและ ออฟฟิศซินโดรม	SKT1 ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง 2,3,5 เบาหวาน และ SKT7 ความดันโลหิตสูง	SKT1 ผู้สูงอายุติดสังคม 2,3,5 ผู้ป่วยติดบ้าน/ และ SKT7 ติดเตียง

### ผลการใช้สมาธิบำบัด SKT

#### ตนเอง

โรคความดันโลหิตสูง อยู่ในระดับที่ควบคุมได้ดีจาก 160/95 เป็น 128/83 mm/Hg

หน่วยบริการ	โรงเรีอรั้ง	เกณฑ์ร้อยละ ผู้ป่วย	ผลงานปีงบประมาณ							
			ควบคุมโรคได้ดี							
รพ.สต.ทับหลวง	เบาหวาน	40	15.45	20.12	21.05	22.09	30.45	33.43	26.74	
	ความดันโลหิตสูง	50	31.56	32.77	34.6	45.61	50.6	53.96	56.16	
รพ.สต. บ้านโค้งบ่อแร่	เบาหวาน	40	20.65	22.99	31.61	30.05	30.92	40	47.5	
	ความดันโลหิตสูง	50	37.31	37.94	39.2	46.37	52.09	57.45	70.79	



## ผู้รับบริการ

1. ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มีผลการควบคุมโรคได้ดีอยู่ในเกณฑ์ระดับดี ตั้งแต่ปี 2560 เป็นต้นมา
2. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีการควบคุมโรคได้ดี มากกว่าร้อยละ 40
3. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ควบคุมโรคได้ดี มากกว่าร้อยละ 50

## ชุมชน

1. มีการใช้สมาธิบำบัด SKT ในผู้ป่วยติดบ้าน/ติดเตียงมากขึ้นโดยให้ อสม. และ CG ร่วมดำเนินการ
2. กลุ่มผู้สูงอายุที่ใช้สมาธิบำบัด SKT ปฏิบัติตนในชีวิตมากขึ้น

## ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

1. ได้รับความร่วมมือจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต. ทัพหลวง สนับสนุนงบประมาณขยายเครือข่าย
2. ผู้รับบริการและประชาชนในชุมชนตอบรับสมาธิบำบัด SKT ว่าสามารถบำบัดโรคได้

## ความภาคภูมิใจในการใช้สมาธิบำบัด SKT

ภูมิใจที่คนไทยสามารถคิดค้นเทคนิคสมาธิบำบัด SKT ได้อย่างแพร่หลายและใช้ประโยชน์ในการบำบัดรักษาโรคได้จริง ตนเองสามารถมีส่วนร่วมแนะนำเผยแพร่และสร้างเครือข่ายได้ อีกทั้งผู้ป่วยเรื้อรังสามารถปฏิบัติจนลดความรุนแรงของโรคได้



## โอกาสในการพัฒนาและขยายผลการนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้ในการดูแลสุขภาพ

1. มีการขยายผลถ่ายทอดความรู้ ไปสู่เจ้าหน้าที่/ บุคลากร/ ใน รพ.สต.
2. มีการขยายผลในการอบรม อสม. แกนนำ จำนวน 60 คน
3. มีการอบรมในผู้ป่วยเรื้อรัง ในโรงพยาบาลคลินิกโรคเรื้อรัง (พฤษ์สวันพฤษ์ส)
4. มีการอบรมผู้สูงอายุติดสังคม ในวันรับเบี้ยยังชีพ (ทุกวันที่ 5 ของเดือน)
5. มีการอบรมผู้สนใจ ปีละ 120 คน

## ประโยชน์ของการนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้

1. ตนเอง ใช้ SKT ทำที่ 1, 2, 3, 5, และ 7 เนื่องจากมีโรคประจำตัว ความดันโลหิตสูง ไทรอยด์เป็นพิษ ออฟฟิศซินโดรม (อาการของโรคทุเลาลง)
2. ผู้รับบริการ ใช้ SKT ทำที่ 1, 2, 3, 5, และ 7 ในกลุ่มผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรัง และ สมาธิบำบัด SKT ทำที่ 1, 2, 3, 5, และ 7 ในวันประชุมประชาคมหมู่บ้าน หรือมีการประชุมต่างๆ



สมาธิบำบัด SKT2



สมาธิบำบัด SKT3



สมาธิบำบัด SKT5



สมาธิบำบัด SKT7

## คุณค่าชีวิตและลมหายใจ กับการเยียวยาด้วยสมาธิบำบัด SKT



### นางเบเนตวิไล จินดาวัฒน์

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
ผู้แทนเขตสุขภาพที่ 6 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ  
ตำบลนาจอมเทียน อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

### จุดเริ่มต้น

จุดเริ่มต้น คือได้รับการอบรมจากกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โดยท่านอาจารย์ รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี แล้วทดลองฝึกนำไปใช้ด้วยตนเองก่อน โดยเรียนรู้ตั้งแต่ปี 2558 - ปัจจุบัน เพราะการเรียนรู้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เมื่อมีโอกาสการนำไปใช้ดูแลผู้ป่วยที่มารับบริการ ในสถานประกอบการ และประชาชนในชุมชนที่มีความหลากหลายของกลุ่มอายุ และอาการ สำหรับการให้คำแนะนำ/เผยแพร่ นั้น จะถ่ายทอดความรู้แก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข สมาชิกชมรมต่างๆ ทั้งในและนอกหน่วยงาน สถานประกอบการ สถานศึกษา วัด และในงานประชุมวิชาการต่างๆ

### วัตถุประสงค์ในการนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้

1. เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้ในการดูแลสุขภาพ
2. เพื่อรับทราบผลการฝึกสมาธิบำบัด SKT ทำต่างๆ และการนำไปปรับใช้ในการบำบัดอาการต่างๆ ได้

### เป้าหมายการนำไปใช้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. **ตนเอง** เพื่อให้สุขภาพดี ป้องกันการเกิดโรคที่สามารถป้องกันได้
2. **ประชาชน** เพื่อให้สามารถดูแลสุขภาพ ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคได้ด้วยตนเอง ลดผลข้างเคียงและอันตรายจากการใช้ยา อีกทั้งยังช่วยลดค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาพยาบาล



## กระบวนการนำไปใช้

การนำไปใช้แบ่งเป็น 2 ระดับ ได้แก่

- 1) การเยียวยาสุขภาพตนเอง ญาติ ผู้รับบริการ
- 2) การถ่ายทอดความรู้ให้คนในชุมชน

## เทคนิคการใช้สมาธิบำบัด SKT

ตนเอง	ผู้มารับบริการ	ชุมชน
SKT3 ทุกเช้า แก้อาการปวดประจำเดือน / ไข้ทับทิม/ ท้องผูก/ลดอาการชาบวม	SKT1 ในผู้ที่มีความเครียด นอนไม่หลับ ปวดเมื่อยตามร่างกาย	SKT1,2, 3,7 ใช้วิธีการเผยแพร่อบรม ให้ความรู้ในกลุ่มชมรมสถานประกอบการ และหน่วยงานต่างๆ
SKT5 เวลามีอาการคลื่นไส้ ครั่นตัว เจ็บคอเหมือนจะเป็นไข้/ เมื่อต้องการลดน้ำหนัก	SKT3 ในผู้ที่มีน้ำตาลในเลือดสูง	
SKT 1,7 เวลาเครียดและนอนไม่หลับ	SKT3 ผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ ผู้ใช้สารเสพติด	
SKT2 ช่วงที่อยู่ในที่อากาศเย็นมากๆ และมีอาการหนาว	SKT3 ผู้ที่เป็นแผล มีอาการชา และเท้าบวม ท้องผูก ปวดท้อง แน่นท้อง ปวดหลัง มดลูกหย่อน ปวดประจำเดือน	
	SKT7 ในผู้ที่มีอาการหอบหายใจเหนื่อย นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง ไหล่ตึง ไมเกรน มีอาการชามือ/เท้า	



## ตัวอย่างการเยียวยาด้วยสมาธิบำบัด SKT

1. สมาธิบำบัด SKT3 และ SKT7 เพื่อการเยียวยา/ผู้ป่วย สมาชิกชมรมต่างๆ

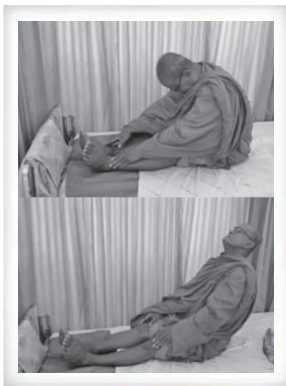


สมาธิบำบัด SKT3

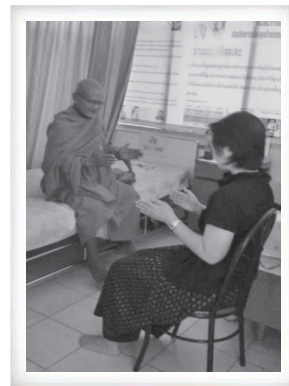


สมาธิบำบัด SKT7

2. สมาธิบำบัด SKT3,7 เพื่อการเยียวยา



สมาธิบำบัด SKT3

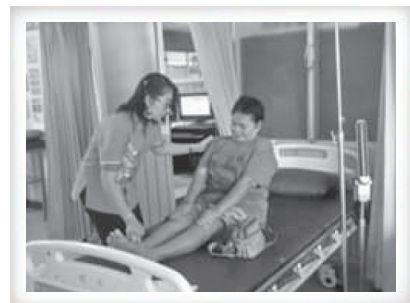


สมาธิบำบัด SKT7

3. ผู้ป่วยแผลเรื้อรัง (เบาหวาน) ใช้ SKT7 และ 3



สมาธิบำบัด SKT7



สมาธิบำบัด SKT3



## ผลการใช้สมาธิบำบัด SKT

### ตนเอง

1. อาการใช้ทับทรวง และปวดท้องประจำเดือนหายไป
2. สามารถทนอากาศหนาวเย็นได้ดีขึ้น
3. อาการท้องผูกลดลง นอนหลับได้ดี
4. ทุกครั้งที่ขาและเท้าบวมจะฝีก SKT ทำที่ 3 ก็ยุบบวม

### ผู้รับบริการ

1. นอนหลับได้โดยไม่ต้องใช้ยานอนหลับ
2. ลดการใช้ยาในอาการปวดต่างๆ
3. ความดันโลหิตและน้ำตาลในเลือดลดลง
4. อาการท้องผูกหายไป ช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น
5. ผู้ที่มีอาการหายใจเหนื่อยหอบ สามารถหายใจได้เอง สามารถลดการใช้ยาแก้อาการหืดหอบได้ ทำให้หายใจได้โล่งขึ้น
6. ลดความอยากบุหรี่ และลดอาการหงุดหงิด อาการไม่สุขสบายจากการงดสูบบุหรี่

### ชุมชน

สามารถนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้ในกิจกรรมในโรงเรียน สถานประกอบการ และการอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ และประชาชนทั่วไป



สมาธิบำบัด SKT ในกิจกรรมในโรงเรียน และการอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ



## ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

1. จากความตั้งใจอยากให้คนในชุมชนมีสุขภาพดี ลดต้นทุนในการรักษาพยาบาล ลดผลข้างเคียงจากการใช้ยา
2. ความสม่ำเสมอในการนำไปใช้ เมื่อเห็นผลแล้วมีการบอกต่อ
3. ให้ผู้รับบริการใช้สมาธิบำบัด SKT เมื่อมีความพร้อมที่จะรับหรือต้องการดีกว่าการยัดเยียด ควรให้เมื่อผู้รับบริการพร้อมและสนใจ
4. การเปิดใจกว้าง รับและฝึกสมาธิบำบัด SKT อย่างต่อเนื่องจนเห็นผล
5. เมื่อผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน เห็นผลลัพธ์ที่ดีของการใช้ SKT กับผู้รับบริการ จะให้การสนับสนุน ส่งเสริม ให้มีการใช้ SKT กับผู้รับบริการมากขึ้น

## ความภาคภูมิใจในการใช้สมาธิบำบัด SKT

1. เมื่อใช้สมาธิบำบัด SKT กับผู้รับบริการแล้ว ผู้รับบริการมีอาการหายจากการเจ็บป่วยและการนำผลการฝึกปฏิบัติสมาธิบำบัด SKT ที่ได้ผลแล้วไปเผยแพร่ในกลุ่มและชมรมต่างๆ
2. เมื่อพบผู้รับบริการที่มีปัญหาสุขภาพรักษาแล้วไม่ดีขึ้นด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อนร่วมงาน จะส่งผู้รับบริการมารับการดูแลรักษาด้วยสมาธิบำบัด SKT มากขึ้น
3. การได้เป็นผู้แทนเขตสุขภาพที่ 6 ในการนำเสนอประสบการณ์ การใช้สมาธิบำบัด SKT ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และก่อให้เกิดการขยายผลและเครือข่ายในการนำไปใช้ อย่างแพร่หลายมากขึ้น เป็นประโยชน์แก่ประชาชนทั่วไป ไม่จำกัด อายุ เพศ ศาสนา สถานที่ เวลา

## ปัญหา/อุปสรรคและการแก้ไข

1. การใช้สมาธิบำบัด SKT จำกัดเฉพาะผู้รับผิดชอบงาน เจ้าหน้าที่และเพื่อนร่วมงาน บางส่วนยังเปิดใจน้อย และมองว่าสมาธิบำบัด SKT ทำให้เสียเวลาในการทำงาน (การแนะนำสมาธิบำบัด SKT ต้องใช้เวลาในการอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ)
2. ควรมีการแลกเปลี่ยนให้กลุ่มเจ้าหน้าที่ในผู้รับผิดชอบงานกลุ่มต่างๆ ได้รับทราบผลของการฝึกสมาธิบำบัด SKT แล้วได้ผล ทุกครั้งที่มีโอกาสจะนำเสนอให้หัวหน้าหน่วยงานระดับต่างๆ ทราบผลดีและประสิทธิภาพของการฝึก



## โอกาสในการพัฒนาและขยายผลการนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้ในการดูแลสุขภาพ

นำสมาธิบำบัด SKT ไปบูรณาการกับทุกงาน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกกลุ่มอาการ ที่มีความเจ็บป่วย ทั้งทางร่างกายและจิตใจ (เมื่อเห็นผลแล้ว ก็บอกต่อ)

### ประโยชน์ของการนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้

#### ตนเอง

สุขภาพตนเองดีขึ้น ป่วยน้อยลง แม้จะทำงานหนักหรือเวลาพักผ่อนไม่พอ

#### ผู้รับบริการ

1. ลดการใช้ยา ลดผลข้างเคียงและอันตรายจากการใช้ยา
2. ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล
3. ลดระยะเวลาในการรักษาในผู้รับบริการการอย่างต่อเนื่อง
4. เมื่อฝึกสมาธิบำบัด SKT อย่างต่อเนื่อง จะเห็นผลลัพธ์ที่ชัดเจน ส่งผลจากภายในสู่ภายนอก จนผู้ที่พบเห็น สังเกตได้ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น (จะถูกทักว่าไปทำอะไรมา/ทักด้วยความประหลาดใจ)

#### ชุมชน

เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง บุคคลในครอบครัว และคนรู้จักได้

### ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ควรมีการให้ผู้บริหารได้เข้ารับการอบรม/สัมมนา/แลกเปลี่ยน นอกเหนือจากเฉพาะผู้รับผิดชอบ
2. ควรให้ผู้บริหารกำหนดเป็นแนวทางหรือนโยบายปฏิบัติในทุกระดับ
3. ควรฝึกสมาธิบำบัด SKT ฝึกอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ ถึงแม้เมื่อฝึกแล้วจะมีอาการดีขึ้นหรือหายดี เพื่อให้เกิดการดูแลสุขภาพที่ยั่งยืน
4. ควรบำบัดสุขภาพด้วยลมหายใจ ก่อนที่จะไม่มีลมหายใจ



## ประสบการณ์การใช้สมาธิบำบัด SKT ในการดูแลสุขภาพ



### นางศศิภาญจน์ ทองประเสริฐ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
ผู้แทนเขตสุขภาพที่ 7  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด

### จุดเริ่มต้น

จุดเริ่มต้น คือ เรียนรู้ตามหลักวิทยาศาสตร์ผสมผสานกับหลักพุทธศาสนา ในเรื่องของศีล ปัญญา สมาธิ โดยเฉพาะการทำสมาธิ ด้วยการหายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” โดยได้เรียนรู้ 3 วัน ส่วนการนำไปใช้ ได้มีการฝึกปฏิบัติทุกวัน และได้นำเผยแพร่/แพร่ประชาสัมพันธ์ โดยใช้แผ่นพับ ใช้สื่อวิทยุ/โทรทัศน์/ยูทูป

### วัตถุประสงค์ในการนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้

1. ประสิทธิภาพของสมาธิบำบัด SKT กับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง
2. การสร้างสมดุลในร่างกาย
3. ให้ความรู้พื้นฐานกลไกการทำงานของร่างกายด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

### เป้าหมายการนำไปใช้แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. ตนเอง ป้องกันโรคด้วยสมาธิบำบัด SKT ทำที่ 1, 2, และ 3
2. ประชาชน ส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มคนปกติ กลุ่มเสี่ยง คนป่วย กลุ่มวัยต่างๆ วัยเด็ก คนทำงาน กลุ่มสูงอายุ
3. กลุ่มป่วย ผู้ป่วยทุกโรค



## กระบวนการนำไปใช้

การนำไปใช้แบ่งเป็น 2 ระดับ ได้แก่

- 1) การเยียวยาสุขภาพตนเอง ญาติ ผู้รับบริการ
- 2) การถ่ายทอดความรู้ให้คนในชุมชน

## เทคนิคการใช้สมาธิบำบัด SKT

ตนเอง	ผู้รับบริการ	ชุมชน
SKT 1,2,3 ทำสลับกันเป็นประจำเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย	SKT1,2 ลดความดันโลหิต ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดน้ำตาล ในผู้ป่วยเบาหวาน SKT3 แก้ปวดหลังปวดเข่า ท้องผูก SKT4 บำบัดโรคเกี่ยวกับไขกระดูก SKT5 ช่วยบรรเทาอาการปวด หลังปวดไหล่ ปวดเข่า SKT6 ผู้ป่วยมะเร็ง และ ผู้ป่วยอัมพาตได้ผล ในเชิง ประจักษ์ SKT7,8 ผู้ป่วยอัมพาต และ ผู้ป่วยระยะสุดท้าย	SKT1-7 ในการเผยแพร่ สร้างครู ก และครู ข

## ผลการใช้สมาธิบำบัด SKT

1. **ตนเอง** เห็นผลลัพธ์เชิงประจักษ์
2. **ผู้รับบริการ** ผู้ป่วยที่ได้รับคำแนะนำไป บรรเทาอาการ ในโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน นิ้วล็อค นอนไม่หลับ มะเร็งระยะสุดท้าย
3. **ชุมชน** มีการประชุมทุกเดือน มีการเผยแพร่ โดย (ครู ก) ครู ข. ไปเผยแพร่





จัดอบรมสมาธิบำบัด SKT (ครู ก.)



จัดอบรมสมาธิบำบัด SKT (ครู ข.)

### ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

1. นำเข้าเป็นตัวชี้วัดในการปฏิบัติงานของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
2. ประชาชนเข้าถึงบริการ รับรู้ ปฏิบัติได้
3. การประชาสัมพันธ์

### ความภาคภูมิใจในการใช้สมาธิบำบัด SKT

1. มีความสุขที่เห็นผู้ที่ฝึกสมาธิบำบัดทำได้ (ได้พอกบุญ)
2. ประชาชน ญาติ เพื่อนร่วมงาน สามารถมีความรู้ ปฏิบัติสมาธิบำบัด SKT ได้ครอบคลุมทุกพื้นที่



## การใช้สมาธิบำบัด SKT ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค



### นางสิริกอร์ ทุกธิธาดา

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ผู้แทนเขตสุขภาพที่ 8 โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชราชธาตุพนม

จังหวัดนครพนม

### จุดเริ่มต้น

จุดเริ่มต้นจากการเข้าอบรมสมาธิบำบัด SKT ที่เขาใหญ่ จ.นครราชสีมา และนำกลับไปใช้กับตนเองและหน่วยงานและชุมชน โดยใช้ระยะเวลาการเรียนรู้ตั้งแต่ปี 2553 ถึงปัจจุบันได้เชิญอาจารย์ รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี ที่จังหวัดนครพนม (2-3 ครั้ง)

### วัตถุประสงค์ในการนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้

1. เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สมาธิบำบัด SKT สร้างเสริมสุขภาพเพื่อการเยียวยา
2. เพื่อบูรณาการ เชื่อมโยงการทำงานกับภาคีเครือข่าย ด้วยการนำองค์ความรู้เรื่องสมาธิมาปรับประยุกต์ใช้ในการใช้ชีวิตประจำวัน

### เป้าหมายการนำไปใช้แบ่งออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่

1. **ตนเอง**
  - เพื่อให้เกิดสมาธิ มีสติ และเยียวยาตนเองในการครองตน ครองคนครองงาน
  - เพื่อการรักษาไข่มดในเลือดสูง โดยการนำสมาธิมาใช้ในการเยียวยา
2. **ประชาชน** เป็นวิทยากรนำองค์ความรู้ในการป้องกัน รักษาโรค ขยายเครือข่ายทุกกลุ่มวัย
3. **กลุ่มป่วย** พระภิกษุสงฆ์/สามเณร แลกเปลี่ยนแบ่งปันในเรื่องของสมาธิ
4. **ชุมชน** เริ่มการนำไปใช้กับตัวเอง/ผู้ป่วย Palliative care /เจ้าหน้าที่/ผู้ป่วยและญาติและในชุมชน โดยจัดทำเป็นโครงการร่วมกับหน่วยราชการอื่นๆ มีการให้แนะนำ/เผยแพร่ โดยการไปเป็นวิทยากรทั้งภายในและภายนอกองค์กร



## กระบวนการนำไปใช้

การนำไปใช้แบ่งเป็น 2 ระดับ ได้แก่

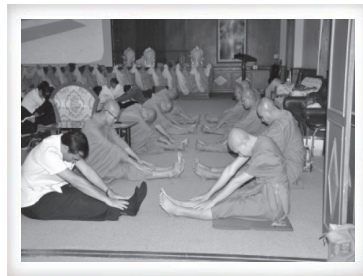
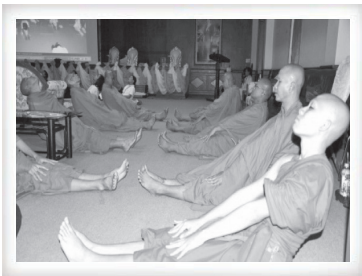
- 1) การเยียวยาสุขภาพตนเอง ญาติ ผู้รับบริการ
- 2) การถ่ายทอดองค์ความรู้ให้คนในชุมชน

## เทคนิคการใช้สมาธิบำบัด SKT

	ตนเอง	ผู้มารับบริการ	ชุมชน
SKT 2,3, 5,7	ภาวะไขมันในเลือดสูง ปวดเข่า โดยจะทำ ในช่วงเช้า และเย็น	SKT1-7 เจ้าหน้าที่ ผู้ป่วย และญาติผู้ป่วย	SKT1-7 แนะนำตามบริบท ตามสภาพร่างกาย ของผู้รับบริการ

## ตัวอย่างการเยียวยาสมาธิบำบัด SKT ภาพ

1. ส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค กลุ่มพระสงฆ์



ฝึกสมาธิบำบัด SKT ให้กับพระสงฆ์



ฝึกสมาธิบำบัด SKT ให้กับสามเณร



## 2. สร้างเสริมสุขภาพให้กับ อสม.



ฝึกสมาธิบำบัด SKT ให้กับ อสม.

## 3. การพัฒนาระบบการดูแลแบบประคับประคอง (Palliative Care)



เยี่ยมผู้ป่วย-ทำพิธีขอขมา อโหสิกรรม

## 4. การสร้างเสริมสุขภาพตามกลุ่มเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล และโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ



ฝึกสมาธิบำบัด SKT ให้กับ อสม.



## ผลการใช้สมาธิบำบัด SKT

1. ตนเองระดับไขมันในเลือดสูง  $Cho = 370/LDL = 230$  หลังทำ  $Cho = 230/LDL = 176$
2. ผู้รับบริการได้รับความสงบ มีสมาธิ ในการรอคอยเข้าห้องตรวจมากขึ้น
3. ชุมชนมีการรวมตัวกันในชุมชน วัด บ้าน โรงเรียน องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ทำกิจกรรมร่วมกันทำให้การทำสมาธิและมีการสวดมนต์ทุกครั้งก่อนให้การรักษาและให้บริการ ทำให้ประชาชนชุมชนมีความสุข

## ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

ได้รับการสนับสนุนจากกรมการแพทย์แผนไทยและการเลือก ด้านเอกสาร วิชาการ เช่น แผ่นซีดี แผ่นพับสวดมนต์แผ่นพับ SKT และหนังสือต่างๆ เป็นต้น

## ความภาคภูมิใจในการใช้สมาธิบำบัด SKT

1. ได้ช่วยเหลือผู้อื่นให้เกิดความสงบ มีสมาธิ สร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค
2. มีเครือข่ายแบบบูรณาการในการนำสมาธิบำบัด SKT มาปรับประยุกต์ใช้
3. ได้รับการสนับสนุนจากพระเทพวรมนี เจ้าอาวาสวัดพระธาตุพนม และผู้มีจิตศรัทธา ร่วมสร้างตึกสมาธิบำบัด สถานที่ ณ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม งบประมาณศูนย์สมาธิบำบัด 24 ล้านบาท เพื่อใช้ประกอบทางพระพุทธศาสนา และอบรมของหน่วยราชการ และประชาชนมาใช้ตึกสมาธิแห่งนี้ ในเรื่องการอบรมให้องค์ความรู้เรื่องสมาธิบำบัด และองค์ความรู้อื่นๆ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างบูรณาการ





ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนมรายงานผลการดำเนินการก่อสร้าง  
ศูนย์สมาริบำบัดเพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ  
ต่อ ฯพณฯ พลอากาศ สุวรรณรัฐ องคมนตรี ขณะตรวจเยี่ยมโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม

### ปัญหา/อุปสรรคและการแก้ไข

1. ขาดแผนพับ
2. เวลาของประชาชนไม่ตรงกัน (ในวันที่มีตลาดนัด)
3. ประสานหน่วยงานส่วนท้องถิ่นสนับสนุน เนื่องจากมีงบประมาณน้อย
4. เลื่อนเวลาเป็นวันที่ไม่ตรงกับมีกิจกรรมของชุมชน

### โอกาสในการพัฒนาและขยายผลการนำสมาริบำบัด SKT ไปใช้ในการดูแลสุขภาพ

ได้รับการสนับสนุนทั้งผู้ว่าราชการจังหวัด/นายอำเภอ/วัด/ทุกภาคส่วนให้การสนับสนุน

### ประโยชน์ของการนำสมาริบำบัด SKT ไปใช้

1. ตนเอง ได้เยียวยารักษาโรค และได้ความสงบ มีสติ
2. ผู้รับบริการ ปรับประยุกต์ใช้ในการรักษาโรค เช่น เบาหวาน ความดัน โลหิตสูง เอดส์ ฯลฯ
3. ชุมชนปรับประยุกต์ใช้ในการป้องกัน สร้างเสริมสุขภาพ สนับสนุนในการรักษาสุขภาพร่วมกัน ได้ความรัก ความสามัคคี

### ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ประสานงานทุกภาคส่วนให้การสนับสนุน และให้องค์ความรู้เรื่องสมาริเพื่อการเยียวยา แก่ผู้บริหารให้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับ

